



Régime alimentaire pour les enfants

			QUANTITÉS MINIMALES OBLIGATOIRES		
	COMPOSANTS ALIMENTAIRES	DENRÉES ALIMENTAIRES	ÂGES 1-2	ÂGES 3-5	ÂGES 6-18
PETIT DÉJEUNER <i>Les 3 composants sont obligatoires</i>	Lait ¹	Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)	1/2 tasse (120 g)	3/4 tasse (185 g)	1 tasse (250 g)
	Légumes/fruits ²	Légumes, fruits ou les deux ou pur jus	1/4 tasse	1/2 tasse	1/2 tasse
	Céréales/pain ^{3,4,5}	Pain, produits boulangers, pâtes, céréales, etc.	8 g (équivalent de 1/2 oz.)	8 g (équivalent de 1/2 oz.)	16 g (équivalent de 1 oz.)
COLLATION <i>Sélectionnez 2 composants différents parmi les 5 de la liste</i>	Lait	Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)	1/2 tasse (120 g)	1/2 tasse (120 g)	1 tasse (250 g)
	Légumes	Légumes ou pur jus	1/2 tasse	1/2 tasse	3/4 tasse
	Fruits	Fruit ou pur jus	1/2 tasse	1/2 tasse	3/4 tasse
	Céréales/pain	Pain, produits boulangers, pâtes, céréales, etc.	8 g (équivalent de 1/2 oz.)	8 g (équivalent de 1/2 oz.)	16 g (équivalent de 1 oz.)
	Viande/alternative à la viande (voir liste ci-dessous)	Viande maigre, volaille ou poisson <i>ou</i> Beurre de cacahuète, beurre de graines de soja, autre beurre d'oléagineux ou de graines <i>ou</i> Cacahuètes, fruits à coque ou graines <i>ou</i> Yaourt	14 g (1/2 oz.) 1 c. à soupe 14 g (1/2 oz.) 56 g (2 oz.)	14 g (1/2 oz.) 1 c. à soupe 14 g (1/2 oz.) 56 g (2 oz.)	28 g (1 oz.) 2 c. à soupe 28 g (1 oz.) 113 g (4 oz.)
DÉJEUNER OU DÎNER <i>Les 5 composants sont obligatoires</i>	Lait	Lait écrémé ou à faible teneur en matières grasses (1 %)	1/2 tasse (120 g)	3/4 tasse (185 g)	1 tasse (250 g)
	Légumes	Jus de légumes ou pur jus	1/8 tasse	1/4 tasse	1/2 tasse
	Fruits ⁶	Fruit ou pur jus	1/8 tasse	1/4 tasse	1/4 tasse
	Céréales/pain	Pain, produits boulangers, pâtes, céréales, etc.	8 g (équivalent de 1/2 oz.)	8 g (équivalent de 1/2 oz.)	16 g (équivalent de 1 oz.)
	Viande/alternative à la viande	Viande maigre, volaille ou poisson <i>ou</i>	28 g (1 oz.)	42 g (1 1/2 oz.)	56 g (2 oz.)
		Tofu <i>ou</i>	56 g (2 oz.)	85 g (3 oz.)	113 g (4 oz.)
		Fromage <i>ou</i>	28 g (1 oz.)	42 g (1 1/2 oz.)	56 g (2 oz.)
		Yaourt <i>ou</i>	113 g (4 oz.)	170 g (6 oz.)	227 g (8 oz.)
		Fromage cottage <i>ou</i>	56 g (2 oz.)	85 g (3 oz.)	113 g (4 oz.)
		Haricots, petits pois ou lentilles secs cuits <i>ou</i>	1/4 tasse	3/8 tasse	1/2 tasse
Œuf <i>ou</i>		1/2	3/4	1	
Beurre de cacahuète, beurre de graines de soja, autre beurre d'oléagineux ou de graines <i>ou</i>	2 c. à soupe	3 c. à soupe	4 c. à soupe		
Cacahuètes, fruits à coque ou graines	14 g (1/2 oz.=50 %)	21 g (3/4 oz.=50 %)	28 g (1 oz.=50 %)		

¹ Le lait entier est obligatoire pour les enfants jusqu'à l'âge de 2 ans. Le lait ne doit pas être aromatisé pour les enfants jusqu'à l'âge de 6 ans.

² Pas plus d'une portion de pur jus par jour.

³ Trois fois par semaine au plus, au petit déjeuner, la quantité totale de céréales peut être remplacée par de la viande/une alternative à la viande. Pour servir de la viande/une alternative à la viande, utilisez les quantités indiquées pour la collation.

⁴ Au moins une portion de céréales complètes/pain complet doit être servie et inscrite chaque jour au menu.

⁵ Les « Ounce Equivalents » (oz. eq.) (équivalents d'onces) sont utilisés pour déterminer la quantité de produits céréaliers décomptée. Pour obtenir davantage d'informations, consultez *Crediting Foods in CACFP* [comptabiliser les denrées alimentaires dans le programme alimentaire pour les enfants et les adultes (Child and Adult Care Food Program, CACFP)].

⁶ Au déjeuner ou au dîner, il est possible de servir un légume et un fruit ou deux légumes différents.